

Herzinfarkt, Krebs und Übergewicht

Hochverarbeitete Lebensmittel: Die stillen Gesundheitskiller

Berlin, 28. Oktober 2024 - Fertiggerichte, Süßigkeiten, Softdrinks – sie sind bequem, lecker und allgegenwärtig. Doch hinter der praktischen Verpackung verbirgt sich oft eine gefährliche Wahrheit: hochverarbeitete Lebensmittel können unsere Gesundheit ernsthaft schädigen. Ultra processed foods (UPF) haben sich in den letzten Jahrzehnten immer mehr in unsere Ernährung geschlichen. Das Problem: Sie verändern unseren Körper auf subtile, aber auf tiefgreifende Weise.



Foto von [Bethany Newman](#) auf [Unsplash](#)

[Studien](#) zeigen, dass der Konsum von UPFs das Risiko für Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sogar Krebs erhöhen. Veronika Albers, Diplom-Ökotrophologin, qualifizierte Ernährungsberaterin und Leiterin der Ernährungsfachkräfte bei [Oviva](#) erklärt, warum wir diese Lebensmittel besser auf unserem Speiseplan reduzieren sollten. Außerdem: 5 Tipps, wie wir hochverarbeitete Lebensmittel vermeiden und unsere Ernährung gesünder gestalten können.

Mehr als nur Kalorien

Natürlich wissen wir alle, dass zu viel Zucker, Fett und Salz ungesund sind. Doch bei hochverarbeiteten Lebensmitteln geht es um mehr als nur um eine unausgewogene Nährstoffbilanz: „Solche hochverarbeiteten Lebensmittel sollen einfach, schnell und praktisch sein. Es fehlt ihnen aber an natürlichen, unverarbeiteten Zutaten, wie wir sie in einer gut aufgesetzten Vollwertkost finden. Oft enthalten sie viel Fett, Salz, Zucker und Zusatzstoffe wie, künstlichen Aromen, Farbstoffen und Konservierungsmittel“, erklärt Albers.

Mit jedem industriellen Verarbeitungsschritt verliert das Lebensmittel wertvolle und gesundheitsfördernde Nährstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe und Ballaststoffe. Stattdessen werden sie mit künstlichen Zusatzstoffen angereichert, die Geschmack, Konsistenz und Haltbarkeit verbessern sollen. Viele dieser Stoffe sind noch nicht ausreichend erforscht und können Allergien oder andere gesundheitliche Probleme auslösen. Veronika Albers warnt: „Je stärker Nahrungsmittel aufbereitet sind und je mehr Zusatzstoffe darin stecken, desto mehr Ressourcen muss der Körper aufbringen, um sie zu verarbeiten. Außerdem können sie chronische Krankheiten begünstigen.“

Vor allem Zucker ist ein Problem: Er verursacht Blutzuckerschwankungen, begünstigt Übergewicht und kann langfristig zu Diabetes-Typ-2 führen. Generell können UPFs Entzündungen im Körper fördern, die wiederum mit zahlreichen chronischen Krankheiten in Verbindung gebracht werden: etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen, neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und bestimmten Krebsarten, worauf einige Studien hindeuten.

Die Auswirkungen auf unseren Körper

- **Hautprobleme:** Ein fahler Teint, Pickel und vorzeitige Hautalterung können Anzeichen für eine ungesunde Ernährung sein. Hohe Mengen an raffiniertem Zucker schädigen Kollagen und Elastin, die für eine straffe und elastische Haut verantwortlich sind. Der Anstieg des Insulinspiegels erhöht die Talgproduktion und begünstigt so das Entstehen von Pickeln. Sehr stark verarbeitete Lebensmittel fehlen essenzielle Nährstoffe für die Hauterneuerung.
- **Müdigkeit und Antriebslosigkeit:** Ein Mangel an Nährstoffen kann zu Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und Antriebslosigkeit führen.
- **Stimmungsschwankungen:** Eine [Studie](#) aus den USA zeigt, dass hochverarbeitete Lebensmittel Ängste und depressive Stimmungen fördern können. Durch den hohen Zuckergehalt verursachen UPFs oft Blutzuckerspitzen, gefolgt von Abstürzen. So entstehen Stimmungsschwankungen. Zudem fehlen solchen Lebensmitteln essenzielle Nährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitamine, die die Gehirngesundheit unterstützen.
- **Erhöhtes Krankheitsrisiko:** [Studien](#) zeigen den Zusammenhang zwischen dem Verzehr hochverarbeiteter Lebensmittel und Krebs. Das Ergebnis: Mit steigendem Verzehr nimmt auch die Zahl der Krebserkrankungen sowie die Krebssterblichkeit zu.
- **Gewichtszunahme:** UPFs sind oft kalorienreich, sättigen aber nur kurzfristig. Das Ergebnis: Heißhungerattacken und Übergewicht.

5 Tipps: So können hochverarbeitete Lebensmittel vermieden werden

Hochverarbeitete Lebensmittel mögen bequem sein, aber sie haben einen hohen Preis für unsere Gesundheit. „Indem wir uns bewusst für eine vollwertige Ernährung entscheiden, können wir unser Wohlbefinden steigern und unser Risiko für chronische Krankheiten reduzieren“, fasst Albers zusammen.

- **Hochverarbeitete Lebensmittel ersetzen und selbst kochen:** Die beste Möglichkeit, den Konsum von UPFs zu reduzieren, ist, selbst zu kochen. Tauschen Sie Fertiggerichte durch selbst gekochte Mahlzeiten aus und greifen Sie zu frischem Obst und Gemüse statt zu Fertiggerichten, Snacks, Süßigkeiten und Chips. So haben Sie die volle Kontrolle über die Zutaten.
- **Lebensmitteletiketten lesen:** Achten Sie auf die Zutatenliste und wählen Sie Produkte mit wenigen und natürlichen Zutaten. Lange Listen mit vielen unbekanntem Begriffen sollten vermieden werden.
- **Bewusst einkaufen:** Planen Sie Ihre Einkäufe sorgfältig und vermeiden Sie impulsive Käufe von verlockenden Produkten. Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und gesunde Fette sollten den Hauptbestandteil der Ernährung ausmachen.
- **Bewusstsein stärken für als „gesund“ angepriesene Produkte:** Gesund ist nicht gleich gesund, auch wenn Produkte so beworben werden, wie zum Beispiel vegane Fertigprodukte, oder Proteinriegel. Hier lohnt es sich, die Zutatenliste zu lesen. Vergleichen Sie einmal beim nächsten Einkauf die Zutatenliste eines Proteinspiegels mit Magerquark.
- **Gesunde Snacks selbst machen:** Im Internet gibt es viele tolle Rezepte für gesunde Snacks, wie selbstgemachte Energiebällchen. Die bestehen beispielsweise aus Haferflocken, Nüssen und Datteln und beinhalten wertvolle Nährstoffe. Aber auch Gemüsesticks mit selbstgemachtem Humus oder Quark-Dip sind leckere Alternativen.

Über Oviva

Eine gesündere Zukunft für alle: Oviva's Mission ist es, Menschen mit gewichtsbedingten Krankheiten durch die zugänglichste und wirksamste Therapie (beim Abnehmen) zu helfen. Gegründet im Jahr 2014, erkannte das multidisziplinäre Gründerteam um Kai Eberhardt und Manuel Baumann, dass für Oviva-Teilnehmende eine Kombination aus persönlicher Beratung und unterstützender App zu nachhaltigem Gewichtsverlust führen kann. Heute ermöglicht die als Medizinprodukt zertifizierte Oviva-App ihren Nutzern, sich ihr Verhalten durch beispielsweise das Mahlzeiten-Tracking bewusster zu machen, sich selbstständig Ziele zu setzen und durch die Lerninhalte besser zu verstehen, wie sie langfristig gesündere Gewohnheiten schaffen können. Sie erlaubt zudem den Austausch mit über 250 Ernährungsberatern per Chat und stellt hilfreiche Lerninhalte zu den Themen Ernährung, Bewegung und mentale Gesundheit bereit. Oviva's App-begleitete Therapie unterstützt die Teilnehmenden dabei, ein gesünderes Leben zu führen, entlastet Fachkräfte und führt somit zu Einsparungen im Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet in der Schweiz, in Deutschland und in der UK direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen zusammen und hat europaweit bereits über 700.000 Patienten behandelt. Weitere Informationen gibt es unter:

<https://oviva.com/de/de/>